

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

► 女性參與戶外遊憩的變遷與阻礙

doi:10.6976/TJP.200311.0151

淡江體育, (6), 2003

作者/Author： 吳政隆;陳逸政

頁數/Page： 151-155

出版日期/Publication Date：2003/11

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6976/TJP.200311.0151>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



女性參與戶外遊憩的變遷與阻礙

吳政隆/陳逸政

一、前言

戶外遊憩被廣義的解釋為包涵身體的、情緒的、社會的活動和以自然環境為主的參與及服務。傳統上，戶外活動被認為是男性所支配的活動或較以男性為主的活動。女性與男性在生理上的不同以及人們對男女性別角色態度上的不同對待與期待，導致社會上對男性和女性參與戶外遊憩認知上有所差異。相較於傳統上男性以生產為導向的戶外遊憩活動，而女性視她們的戶外經驗為一種「旅程」，而不是一種以生產為導向的活動。女性的「旅程」指的是一種自我了解及美的內心經驗（Bialeschki & Henderson 1993）。Bialeschki 和 Henderson (1993)指出，女性參與戶外活動原因有三：(1) 對戶外優美環境的喜愛；(2) 置身於戶外環境的自由感、和平與恬靜；(3) 視戶外如精神堡壘。女性參與戶外活動的利益包涵參與者的潛力、技能與自信的提升。

Knapp (1985) 所述，事實上小女生通常喜歡玩洋娃娃而小男生喜歡玩小卡車，部分原因是因成人或是照顧者的提供及增強的作用。一般而言，女性被視為較弱勢與次等的性別。這弱勢與次等性別上的認知，通常是其生理上的不同所造成。而其認知被視為是阻礙女性身體活動的主要因素（Bialeschki, 1990）。藉由挑戰戶外環境，女性可以擺脫來自社會與自己的壓力。超越這些限制，使女性具有較高的自尊心、自我認同與個人成就感。（Bialeschki & Henderson, 1993）。

經由身體的遊憩活動或戶外遊憩參與，女性可經驗自信心的增強與尋求自我能力的感覺。透過觀察其他女性參與戶外遊憩、個人的成功戶外經驗與參與運動及體適能的戶外遊憩中，許多女性從中獲得自信與自我肯定，進而去學習「我可以」。在以身體的或戶外的遊憩活動過程中，女性藉由合作與團結的力量，學習在不同的社會情境中自處。在於社會和家庭壓力結構中，女性可經由戶外遊憩參與轉化個人的壓力情境。（Bialeschki, 1990）



在阻礙戶外遊憩因素探討中，性別角色是其中一重要的構成要素。Knapp (1985) 的研究中提及，人們通常依據他們的性別角色而以刻板印象的方式來回應他們所面對的事物。這「性別的陷阱」限制了女性們的成長與潛在的領導能力和成為一位領導者的機會。因而，如何建立宏觀的戶外遊憩概念與引導參與者正確的性別角色態度與行為，是一重要的議題。

二、女性戶外遊憩的變遷

於十九世紀末與二十世紀初，如其它世界各地，美國社會產生巨大的變遷。由於受早期女性主義運動的影響，不僅女性角色扮演產生變化，同時人們對女性在參與以身體活動為主的遊憩環境、態度與期待也皆有所改變（Bialeschki, 1992）。當女性奮鬥於增加獨立與平等，「新女性」主義—自信、獨立與冒險—浮現於十九世紀末期。早期的女性主義運動主要致力於社會結構的轉變，而不是建構新的社會。在女性的平等與自由爭取中社會獲得了改變，這結果使女性擁有更高的社會地位與尊嚴。這一波女性主義運動提供了強而有力的刺激，使更多女性從事戶外遊憩活動。這同時也開始鬆綁了女性在傳統上的枷鎖與壓力（Bialeschki, 1990）。在早期的戶外遊憩活動中，女性即使克服了障礙與挑戰，她們也通常被視為是男性的伴隨者與協助者的角色。因此，女性們在於戶外遊憩的成就往往被懷疑或忽視（Bialeschki, 1992）。

在 1920 年美國女性取得投票權後，社會運動以女性為中心的議題似乎進入了平靜的狀態。雖然女性仍參與戶外活動的追求但相較於前幾十年，仍然是較為緩慢的。直到“人權運動（Civil Rights Movement）”及第二波女性主義運動於 1960 年代出現，開始了另一新紀元的女性戶外追求（Bialeschki, 1990）。在 1970 至 1980 年代，女性在參與各項社會活動有顯著的提升，其中包涵身體的戶外遊憩活動。此一現象被歸因於現代女性主義活動中女性的自覺。在 1980 年代，女性主動的參與以身體活動為主的遊憩，是起因於社會改變帶來了對女性與女性角色扮演的態度。這新女性主義運動為女性帶來了更多的自由與選擇。在這一波女性主義運動，使女性繼承了戶外經驗的價值。同時女性亦獲得新的刺激與個人發展。

三、女性的戶外遊憩追求與阻礙

Henderson 和 Bialeschki（1986）的報告中提及，相較於男性，女性認為在參與戶外活動中，她們自己是屬於自然中的一部份，而非大自然的支配者。女性也並非如同男性擁有相同的機會去享受荒野。Henderson（1992）所述女性選擇參與戶外活動的動機是因為「旅程」（journey）及尋找「自我力量」（empowerment）的感受。這些女性參與戶外遊憩的動機對男性而言並非是相當重要的。如 Bialeschki 和 Henderson（1993）的報告中所述，女性在戶外遊憩中尋求「旅程」的感受有其許多的理由。而在這尋找「旅程」感受的過程中，更多元的冒險也融入了戶外遊憩中。

今日的女性更較於已往的女性對戶外活動參與有更高的興趣，並經由此一參與來尋求對自我的能力與肯定。戶外遊憩的潛在危險與結果的不確定性促進了女性在於個人或團體活動中有更多的發展。良好的感受、自我肯定、自我實現，也經常發生於戶外活動之中（Henderson, 1992）。Mirada 和 Yerks（1982）同時建議女性增加參與戶外遊憩動的機會，使其在面對性別角色的壓力中有更多的自由。

許多對於女性從事戶外活動的阻礙因素是基於對社會壓力的恐懼，而非身體上的侷限。社會壓力的恐懼增加了女性在從事戶外遊憩的阻礙因素，其中包涵不被團體所接受、無法保持持續向前與做了錯誤的決定（Ewert, 1988）。性別歧視在於戶外遊憩的領域中經

常發生，尤其在於有關性別中固有角色扮演與身體能力上的差異。儘管女性在於文化上或社會上有很多的限制，在於未來以野外為基礎的遊憩活動中女性仍扮演著關鍵性的角色（Thomas & Peterson, 1993）

Bialeschki 和 Henderson (1993) 將休閒阻礙界定為任何干擾因子，以致無法參與休閒活動的任何因素；如花更多的時間參與一項休閒活動、無法獲得參與休閒活動或從事休閒服務的效益或達到一渴望水平的休閒滿意。在於探討女性和休閒的研究中，性別角色期待、缺乏身體和心理上的安全感以及不足的技能與參與機會，是女性參與戶外遊憩的主要阻礙因素。而身體與心理的安全感是所有人從事戶外遊憩活動關心的重要議題。這些戶外遊憩阻礙因子之於女性的戶外遊憩追求遠較之於男性來的高。

Jackson (1994) 指出相較於其它休閒遊憩的形式，從事戶外遊憩的限制在於資源，如儀器的費用、離家較遠、交通費用及缺乏交通設備。Henderson, Stalnaker, 和 Taylor (1988) 發現許多的戶外遊憩的阻礙因素特別針對女性。他們發現女性沒有足夠時間、行程繁忙、有其它的要事、太累、壓力太大以致無法從事戶外遊憩活動。因此有許多女性無法關注她們的休閒興趣，也因此沒有能力計劃休閒活動及運用時間，更沒有身體力量與協調的技能。

Henderson, Stalnaker, 和 Taylor (1988) 指出女性從事戶外遊憩的十大阻礙：時間、金錢、設備、家庭因素、不自覺的缺乏興趣、決策能力、身體形象、技能及社會的適切性。引用來自 Searle 和 Jackson 的研究，Henderson, Stalnaker 和 Taylor (1988) 在報告中指出相較於男性，女性的阻礙因素包括：缺少同伴、家庭責任、缺乏資訊、害羞、缺乏交通和身體的限制。Searle 和 Jackson 的研究做出以下結論：女性角色扮演的改變並沒改變社會對她們從事休閒的限制。而教育程度愈高表現出社會的阻礙因素較少。

四、性別角色與女性戶外遊憩

女性參與戶外遊憩活動的侷限與性別角色的期待有關。儘管女性在社會上的角色扮演已有轉變，但對性別角色的期望依然存在。女性喜歡從事屬於只有女性的活動。原因之一是因為如此一來就不會陷入性別的禁錮中(僵化的性別角色期望)。

Loeffer (1997) 指出由於社會化的過程中，很多女性已經被教育為「從事運動的或身體的戶外遊憩是不適切，不為人們所接受的」。因女性的特質，在她們進入原野中就經常不斷地受到質疑。原因是普遍認為女性不屬於原野。另一個重要的限制是，女性認為自己較不具資格與能力去從事休閒領導的工作。這一發現值得用來進一步研究女性有關“能力”概念的形成，以及社會化過程中如何影響能力的發展。有鑑於此，女性從事戶外活動有賴於她們在各主客觀的環境限制中增強其溝通協調的能力 (Henderson, & Bialeschki, 1983)。



女性在參與戶外遊憩過程中，來自社會化性別角色侷限的原因有二：(1) 孩童時的遊戲行為；(2) 缺乏認同的女性戶外遊憩從事者。這個現象影響的層面甚廣，特別是在以運動或是身體為主的戶外遊憩。社會化機制限制了女性從事的休閒活動。已經有研究探討社會化對女性與男性的影響。Jackson 和 Henderson (1995) 指出，相較於男性，對女性的更多期待阻礙了她們從事戶外遊憩的空間。有關荒野遊憩與社會轉變的研究中，Pohl, Borrie 和 Patterson (2000) 搜集了 24 名從事荒野遊憩的女性，在質化研究的訪談資料中分析結果指出，荒野遊憩可影響女性日常生活的各層面。如自我效能、觀點的轉變、人的關係和精神的狀況。過去的研究發現也說明戶外活動可以解構性別角色的刻板印象。正面的休閒經驗可以轉化在其它生活場域中，女性因此可獲得力量與改變。

經由 Bem 性別角色量表(Bem Sex Role Inventory)中發現，相較於女性化(feminine)及無法分辨(undifferentiated)特質的女性，男性化(masculine)與兩性化 (androgynous)特質的女性在從事休閒的阻礙較少。尤其在體適能與身體技能的戶外遊憩活動中，女性化(feminine)及無法分辨(undifferentiated)特質的女性有較多的限制。

五、結論

戶外遊憩的阻礙因素影響了女性從事戶外遊憩的喜好、調適和參與。Henderson(1983)的報告指出，愈有調適能力的女性，愈有可能從事戶外遊憩活動。儘管很難對女性參與戶外遊憩的意義做完整的闡述，但可以清楚指出的是戶外遊憩活動對女性將會是有意義的概念。從事戶外遊憩活動戶外遊憩活動可以讓女性自我成長，從中得到穩定、活力、再生，同時找到自由與自主。這些力量將轉化在生活的各個層面。僵化的性別角色限制了女性參與休閒活動的經驗，然而從事戶外遊憩活動正是提供突破這些刻板角色最好的機會。

參考文獻

- Bialeschki, M. D. (1990). The feminist movement and women's participation in physical recreation. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61(1), 44-47.
- Bialeschki, M. D. (1992). We said "Why Not?" - a historical perspective on women's outdoor pursuits. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 63(2), 52-55.
- Bialeschki, M. D., & Henderson, K. (1993). Expanding outdoor opportunities for women. *Parks and Recreation*, 28(8), 36-40.
- Ewert, A. W. (1988). The identification and modification of situational fears associated with outdoor education. *Journal of Leisure Research*, 20, 67-71.
- Henderson, K. A. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. *Journal of Leisure Research*, 22(3), 228-243.
- Henderson, K. A. (1992). Breaking with tradition: Women and outdoor pursuits. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 63(2), 49-51.

- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1986). Outdoor experiential education (for women only). In M. Gass & L. Buell (Eds.), *Proceedings of the 14th Annual Conference of Association of Experiential Education* (pp. 35-41). Modus, CO: AEE.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1993). Exploring and expanded model of women's leisure constraints. *Journal of Applied Recreation Research*, 18(4), 229-252.
- Henderson, K. A. Stalnaker, D., & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80.
- Jackson, E. L. (1994). Constraints on participation in resource-based outdoor recreation. *Journal of Applied Recreation Research*. 19(3), 215-245.
- Jackson, E. L. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Science*, 17(1), 31-51.
- Knapp, C. E. (1985). Escaping the Gender Trap: The ultimate change for experiential educators. *Journal of Experiential Education*, 8(2), 16-19.
- Loeffler, T. (1997). Assisting women in developing a sense of competence in outdoor programs. *Journal of Experiential Education*, 20(3), 119-123.
- Miranda, W., & Yerkes, R. (1983). Women's outdoor adventure programming. *Camping Magazine*, 55(7), 19-22.
- Pohl, S. L., Borrie, W. T., & Patterson, M. E. (2000). Women, wilderness, and everyday life: A documentation of the connection between wilderness recreation and women's everyday lives. *Journal of Leisure Research*, 32(4), 415-434.
- Thomas, C. L., & Peterson, T. A. (1993). Becoming an outdoors-woman: Concept and marketing transactions. *Proceedings of North American Wildlife and Natural Resource Conference 58*(pp. 185-192). Washington, D. C.: Wildlife Management Institute.

